



蓮田市立黒浜小学校 保健室 令和7年

雨の多い季節になりました。晴れの日と雨の日では気温の差が激しいですね。
服を脱いだり着たりして上手に調節し、汗をしっかりとふくなど身の回りのせいけつを心がけましょう。
雨の日は安全にも十分に気をつけるようにしましょう。



- せいけつにきをつけましょう
- ☐ うがい・てあらいをする
 - ☐ きれいなハンカチ・ティッシュ
 - ☐ つめをきる
 - ☐ あせをふく
 - ☐ はみがきをする

6月4日～10日は 歯と口の健康週間



染め出しをして
みましょう。
みがけている
かな。

おうちの方へ

6月3日～8日の間に、ご家庭で歯みがき調べの実施をお願いします。2日にお手紙とカラーテスター錠・記録用の「わたしの歯っぴーファイル」をお子さんが持ち帰ってきますので、ご協力をよろしくお願いします。この機会にぜひ、お子さんの口の中をよく観察していただき、上手くみがけていないところを確認し、しっかり歯みがきできるよう親子で話し合っていたいただければと思います。

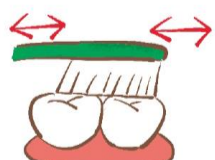
できているかな?

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる
ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は
ブラシの毛先を
歯
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする



プールは楽しい反面、危険ともなりあわせです。
先生の話をよく聞いて、プールでのきまりをしっかりと守りましょう。

プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない

タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない



歯科健診の結果 (健診を受けた310人中)

むし歯が
あった人
18人

永久歯のむし歯
がある人はいま
ませんでした。
治療中の人応援
しています。

歯によごれが
ついていた人
13人

昨年よりむし歯や歯によごれがついていた人がずいぶん減りました。CO は20人も減りました。永久歯のむし歯はゼロです。すばらしいですね！
これからもていねいに、
歯みがきしていきましょう。



むし歯になりそうな歯(CO)があった人が**28人**いました。

COの場合、歯みがきをていねいにすることでむし歯になるのをふせぐことができます。

めざせ黒小むし歯ゼロ！！ 治療率100%

むし歯治療のお手紙をもらった人は、
早めに歯医者さんへ行きましょう！



“あせをかく力”をつけて熱中症を防ごう

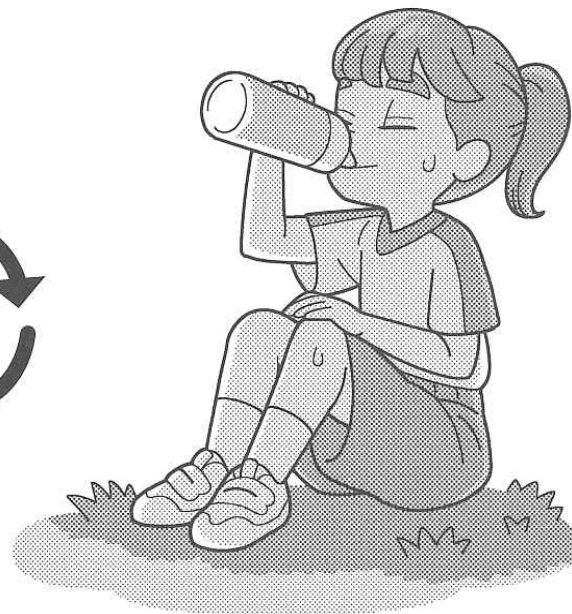
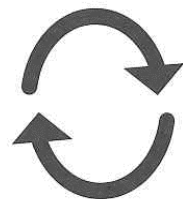
指導 早稲田大学 スポーツ科学学術院 准教授 細川 由梨 先生

暑さや運動などによって体に熱がこもって体温が上がった状態や、あせをかいて体の水分が不足した状態が続くことによって、熱中症を起こすことがあります。

熱中症は、めまいやほしさ、けいれんなどの症状のほか、意識を失うなどの重い症状が出る場合もあります。

熱中症を予防するために、暑くなる前から外遊びや運動をしてあせをかくことと、こまめに水分補給を行うことをくり返して、“あせをかく力”をつけましょう。

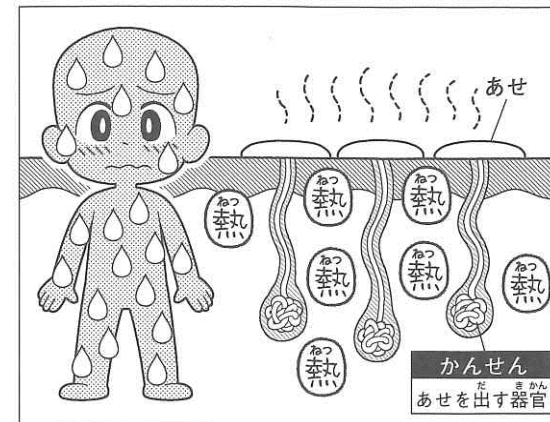
運動と水分補給で“あせをかく力”をつける



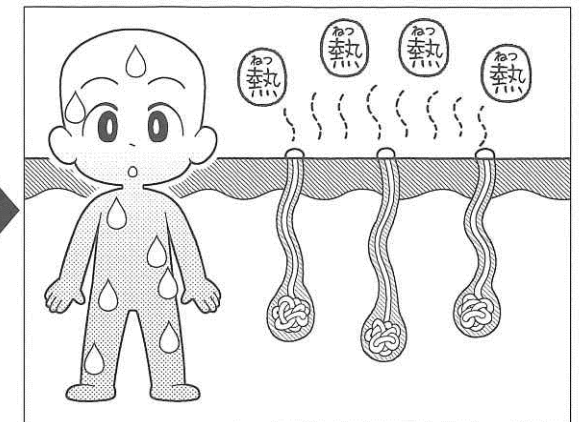
- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出るくらいの軽い運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすく風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを着る

- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかり食べて塩分を補給する

蒸発したあせによる体温調節

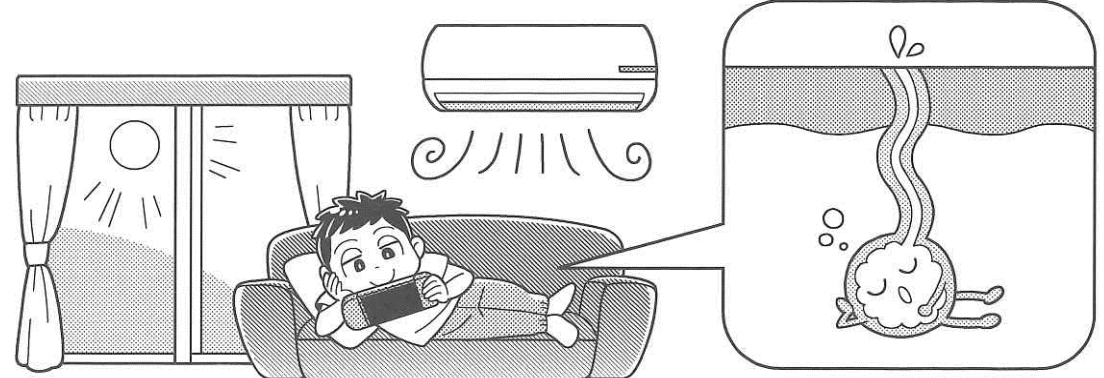


体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぎます。

快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

たくさんあせをかいたら着がえよう

たくさんのあせを吸収して服がぬれてい
る状態だと、あせが蒸発しづらくなり、
体の熱が外に出ていなくなります。
たくさんあせをかいた後は、服を着がえ
ましょう。

